

LFC Berlin Oberliga: T018

115 Minuten · 6 Positionen · oberer Amateurbereich · 21.07.2006

1 Passen — Aufwärmen, Profibereich

30 min · Aufwärmen

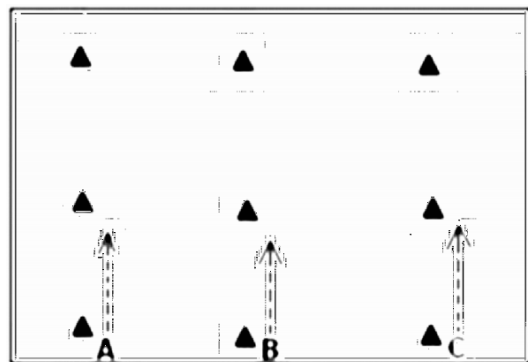
Aufbau: gesamte Spielfeldhälfte als Spielfläche

5:2, A:B, 3 BK, ohne KK, dauerhafte Bewegung, jede Mannschaft hat einen TW oder "Ballfänger", nach 5 Kontakten in der Mannschaft soll der Ball zum "Ballfänger" = 1 Punkt, die Mannschaft bleibt weiter im Ballbesitz und kann weitere Punkte sammeln, Dehnpause in der Mannschaft, nach dem Dehnen Spiel Teil zwei, Zuspiele zum Ballfänger nur per Kopf, vorher darf der Ball in der Mannschaft normal per Fuß gespielt werden

2 Sprint mit Hütchen — Schnelligkeit, Profibereich

20 min · Hauptteil

Aufbau: an der Mittellinie wurden im Abstand von fünf Metern drei Kappen aufgestellt, in zehn Metern Entfernung (gerade Linie) stand das nächste Hütchen, zehn weitere Meter weiter das dritte



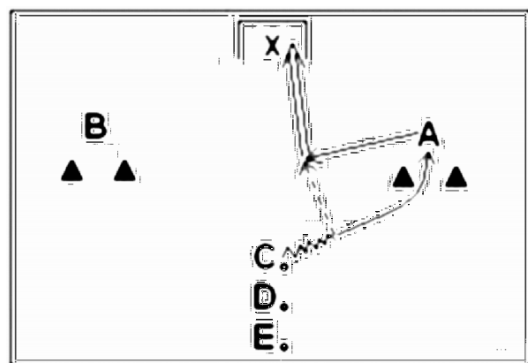
- 1.) drei Spieler standen nebeneinander an den ersten drei Kappen, 8 Spieler geben verschiedene "Beweglichkeits-Übungen" von Kappe 1 zu 2 vor, von 2 zu 3 sollen alle drei sprinten (6 Läufe)
- 2.) die Spieler gehen zur 2.Kappe und sprinten aus dem Gehen heraus zu Kappe 3 (3 Läufe)
- 3.) die Spieler gehen wieder, jetzt gibt der Trainer kurz vor dem Sprint die Kappe an (1,2 oder 3) die alle drei Spieler anlaufen sollen (3 Läufe)
- 4.) von Kappe 1 zu 2 Zehenspitzenlauf, Trainer sagt Kappe an (3 Läufe)
- 5.) von Kappe 1 zu 2 Fersenlauf, Trainer sagt Kappe an (3 Läufe)

3 Dribbling mit Hütchen im Kreis — Torkombination

20 min · Hauptteil

Aufbau: TW gehen ins feste Tor (2x), halbrechts und halblinks vor dem Tor (ca. 20 Meter) steht ein drei Meter breites Hütchentor, ein Spieler steht dahinter

Die Spieler stehen am Halbkreis der Mittellinie mit einem Ball und passen nach einem kurzen Andribbeln den Ball zum Spieler halblinks oder halbrechts durch das



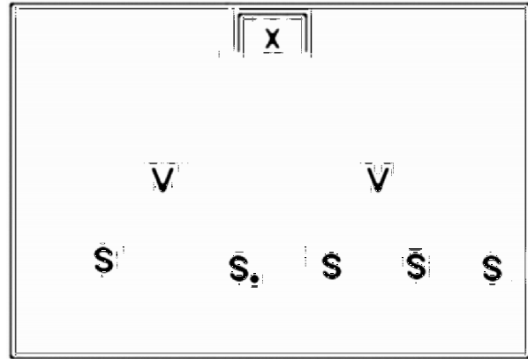
Hütchentor, nur wenn der Ball durch geht und der Ball sauber abgelegt wird, darf der Spieler von der Mittellinie kommend aufs Tor abschließen, kein Tor oder aber nicht durchs Hütchentor gepasst, führt zu einer Sonderaufgabe (Antritte über zehn Meter, Hocksprünge oder Kräftigungsübungen wie Liegestütze etc.), diese Sonderaufgaben wurden immer wieder neu festgelegt, Spieler die aufs Tor abgeschlossen haben, wechseln dann in die halbrechte oder halblinke Position.

4 Tor mit Gegenspieler — Zuspiel, Profibereich

20 min · Hauptteil

Aufbau: TW gehen ins feste Tor (2x)

Fünf Angreifer spielen gegen zwei Verteidiger, Vorgabe: keine direkten offensive Zweikämpfe eingehen, Überzahl ausspielen, später die schwierige Variante 5:3.



5 A:B Freies Spiel nach Grundordnung

20 min · Schlussteil

A:B Freies Spiel nach Grundordnung

6 Jeder konnte selbst entscheiden ob er mit oder ohne Ball

5 min · Cool Down

Jeder konnte selbst entscheiden ob er mit oder ohne Ball locker austraben will.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Hütchen · Tor · Tor (goal_cone)